

きゅうしょく

# 給食だより

へいせい ねんふゆごう  
平成27年冬号

## ふゆ しぼう ねんしょう 冬は脂肪を燃焼させるチャンスです

はやいもので、年が明けてもう2月に入りました。年末年始についてしまった身体の脂肪は、一ヶ月すぎて変化はありましたでしょうか？「脂肪なんて付かなかったわ」「きれいになくなりました！」「まだそのまま・・・です」などなど・・・

ほんらいふゆは、1年のうちで最も基礎代謝が高くやせ易い時期なのです。人間は常に体温を36度にキープしておく必要があるのですが、外が寒いと頑張って体温をあげようとするのです。つまり、基礎代謝が上がる時期でもあるのです。人間の身体には体温を一定に保持しようとする機能が備わっていて、暑い時には汗を出して体表を冷やし、寒い時には熱を生産しようとしています。意外にも汗を出すにはそれほどエネルギーを使いませんが、熱を生産するためには多くのエネルギーを必要とするそうです。つまり、寒い時の方がカロリーを必要とし、基礎代謝が高まるというわけです。冬はたいして動かないのにお腹が減るとするのはこういう訳なんですね。

基礎代謝が高まっている冬こそ、チャンスです！こまめに体を動かして、消費エネルギーをさらにアップさせましょう。また、筋肉量が増えることによって基礎代謝量がアップしますので、体の中でも大きな筋肉（太ももや腹筋）を、動かして筋力をつけましょう。お腹をふくらませながら深呼吸を繰り返すのも効果的です。呼吸によって内臓をマッサージします。普段エスカレーターやエレベーターを使っているところを、階段にしてみる。歩く歩幅を大きくしてみる。などお試しください。

### しょくじ ちゅういてん 食事での注意点

高たんぱく食品をとりましょう。

筋肉を作る 乳製品・卵・大豆製品等

マグネシウムを多く含む食品をとりましょう。

脂肪の燃焼を助ける ナッツ類・ゴマ・大豆製品

バナナ・ほうれん草・あさり等

ビタミン・ミネラルで燃焼を促進

代謝活動が活発化 大豆製品・乳製品・緑黄色野菜

肉は種類と部位で選ぶ

ロース・手羽・バラ なら ヒレ・ササミ・モモを

油を減らす調理法

揚げる・炒める ゆでる・蒸す・焼く・煮る

脂肪の多い肉はゆでてから使う

外食は、丼物より定食を

温かい料理を食べる

食後のエネルギー代謝が高まり、エネルギーが体温

として効率的に消費できるようになる

フルーツは朝食に

果糖は中性脂肪になりやすい糖なので、たくさん食

べるなら消費されやすい朝にとりましょう

甘いお菓子は洋菓子より和菓子

脂肪+糖分は太る最強の組み合わせ

0カロリーだから大丈夫は危険